

Christian Barth

SUP

Stand Up Paddling

✓ Material ✓ Technik ✓ Spots

Delius Klasing Verlag

Inhalt

Vorwort Robby Naish 9

Einleitung 11

**01 Stand Up Paddling –
Ein Sport entwickelt sich** 15

02 Reviertypen 23
Stehende Gewässer 23
Fließende Gewässer 24
Küstengewässer 25
Umweltaspekte 26

03 Die Ausrüstung 29
Das Board 29
Die Finnen 37
Leash 38
Das Paddel 39
Bekleidung 41
Nützliche Extras 43

04 Safety first! 49
Sicherheitsregeln 50
Vorfahrtsregeln 51
Notsignal 52
Safety für Fortgeschrittene 53

05 Basiswissen 55
Paddelposition 55
Paddellänge 56
Standpositionen 57
Hand- und Armhaltung 60
Griffweite 61
Paddelstütze 63

06 Vor dem Start 65
Wichtige Handgriffe am Material 65
Feintuning am Körper 68
Leash anlegen 71
Tragetechniken 72



07 Der Start 75

08 Der Paddelzug 79
Kommen Sie in Fahrt: der Basiszug 79
So oder so: Hawaiianischer oder
Tahitianischer Paddelzug 83
Gewusst wie: Paddeln bei Wind 84

09 Die Theorie 87
Techniktraining 87
Aktion = Boardreaktion 88

10 Die Geradeausfahrt 91
Paddelwechsel 92
Kantenbelastung 92
J-Schlag 93

11 Die Kursänderung 97
Stopp-Schlag 97
Bogensschlag 98
C-Schlag 99
Ziehschlag 99
Einfacher Turn durch Gegenzug 101
Crossbow-Turn 102
Pivot-Turns (Backside und Frontside) 104



12	<i>Das Anlanden</i>	111
13	<i>SUP in kleiner Welle</i>	113
	Das 1x1 der Welle	114
	Die Brandungszone	115
	Safety in der Welle	116
	Stürzen in der Welle	118
	Raus aufs Meer: Welle queren	119
	Kleine Welle abreiten	121
14	<i>Spotguide</i>	127
	Deutschland	128
	Dänemark	131
	Frankreich	131
	Griechenland	132
	Italien	132
	Kroatien	133
	Niederlande	133
	Österreich	133
	Schweiz	133
	Spanien	134
15	<i>Fitnessstipps</i>	137
	Koordination	138
	Beweglichkeit	140
	Ausdauer	145
	Kraft	148
16	<i>Sprechen Sie »SUP-isch«?</i>	153
17	<i>Links und Literatur</i>	155
	<i>Über den Autor</i>	156